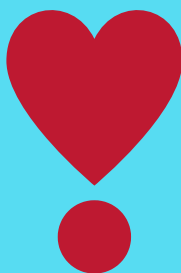


להישאר יציבה, רגועה ושמחה

5 מהלכים ליישום בחיים בשבועות הקרובים

אם מעניין אותך להיות אחת הנשים החכמות האלו שיודעות להוציא את הטוב מכל תקופה - גם בתקופות משבר, אלה המהלכים שאני ממליצה לך ליישם בחיים שלך כבר ע-כ-ש-י-ו!

1. לבדוק מה שלומך ואיפה את נמצאת מול העניינים



א. כשאת בטוחה, שמחה ורגועה - כך גם הסביבה שלך. ככה זה עובד ואין בזה קיצורי דרך, את פשוט לא יכולה לתת מה שאין לך. לכן, דבר ראשון שימי לב מה איתך? מה מלחיץ אותך? עם מה את זורמת? כל רגש הוא לגיטימי והוא לא אומר עליך כלום - תני קרדיט לעצמך. השלב הראשון לבטחון ויציבות הוא לתת מקום למה שאני מרגישה - בלי ביקורת - זה מה שאת רוצה להעניק למי שאת אוהבת - תתחילי בלתי את זה לעצמך. ב. אחרי שאת מזהה מה את מרגישה - תשאלי את עצמך: מה אני רוצה? מה אני צריכה?

2. לעשות תיאום ציפיות

אחרי שבדקת מה את מרגישה, רוצה וצריכה ובעצם עשית תיאום ציפיות מול עצמך - חשוב לעשות תיאום ציפיות עם הסביבה - בן הזוג, ילדים, עבודה או כל מי שרלוונטי. תיאום ציפיות הוא בסיסי לתחושת בטחון - הוא מאפשר לנו ליצור מערך יציב שלוקח בחשבון גם את הצרכים שלנו וגם את הצרכים של אחרים, באופן שגם נותן בסיס לשיחה ושיתוף שמתוכם קל יותר גם למצוא פתרונות ולהתאים את עצמינו לשינויים בתכניות לפי הצורך. ככל שנתייחס ליותר צרכים שלנו ושל מי שאיתנו ונתאם ציפיות ועמדות - ככה יותר נדע מה מצופה ממנו, מה אנחנו מצפות ויהיה פחות מקום לתסכול ולאי הבנות. דוג' לתיאום ציפיות: מי עובד מתי? מי אחראי למה? מה אנחנו רוצים שיהיה? מתי קמים בבוקר?



3. לבנות מבנה לשגרה ולייצר לו"ז



א. אני לא בעד לו"ז נוקשה - אני בעד לו"ז גמיש, שיוצר מסגרת של מה חשוב לנו ומשאר מקום פנימי לגמישות. למה? כי לו"ז נוקשה בדרך כלל לא עובד, במיוחד כשהוא מתייחס למספר אנשים - במציאות משתנה. ב. חשוב שהלו"ז שלנו יכלול גם חובות וגם זכויות (: בשלב ראשון - נבנה מבנה כללי: מי נמצא מתי, מה רוצים לעשות בכללי, מתי עובדים מתי נחים, מתי מתאווררים, מתי ביחד מתי לבד? בשלב שני - נכניס את הדברים ללו"ז שבועי ויומי - שכל אחד ידע מה תפקידו בכח.

4. להקדים רפואה למכה (התאמות אישיות)

לשים לב שהלו"ז שלנו לוקח בחשבון את מי שאנחנו. מי שקשה לו להתניע בבוקר לא יהפוך לנמר, כי אנחנו בזמן משתנה. מי שלא זורמת עם יצירה לילדים - לא תהפוך פתאום לריתמיקאית, ילדי קשב לא יהיו מרוכזים יותר.. דגשים לתשומת לב: מי צריך יותר אוויר? איך נאפשר את זה? לשים לב במיוחד למתבגרים, שפתאום מצאו את עצמם בבית ההומה, שפתאום נדרשת מהם שותפות ועשיה. פתרונות: לתת משימות רק להם, בזמן שלהם ובמרחב שלהם - עם המוזיקה שלהם. ילדי קשב - לפרק משימות, ליידע מראש על תכניות, להניע כל פעם מחדש לפעולה: עכשיו מסדרים, עכשיו מתפללים, עוד רבע שעה אוכלים. רגישויות- לשים לב לשקטים שביננו - לעצור ולחשוב - מי צריך יותר תיווך של מה שקורה? מי מודאג? מי לא בפוקוס?



5. לעצור לתדלק (אותך ואת מי שאת אוהבת)

א. למצוא זמן לעצמך ולביחד הזוגי - זה לא מותרות בתקופות כאלו - זה ממש הכרח! ב. 4 דברים שכדאי לשים לב שאנחנו עושות מדי יום לפחות פעם אחת, בעיקר עם הילדים ובהחלט מועיל גם מול בן הזוג: *מחייכות (כי בלי לשים לב המבט שלנו מודאג/מוטרד או עייף) *נוגעות באקראי (מגע אקראי של חיבה, יד על הכתף, ליטוף - משדרות לילד "אתה חלק מהעולם שלי") * מחמיאות (על משהו אמיתי - קטן ואותנטי - הכי פשוט הכי טוב) * חיזוק חיובי - (על משהו שמתרחש/התרחש בלייב - כולל דוג' - אהבתי מה שאמרת עכשיו, שימח אותי ש.. - כל אלו מחזקים את הערך העצמי - וערך עצמי יציב = חוסן פנימי - נשמע באנלי - אבל עובד. (בכלל, בזמנים כאלה - כמה שיותר חיבוקים יותר טוב) ג. אוורור בתנאי פנים - חשוב לשלב אוורור גם אם אי אפשר לצאת עם הילדים לבילוי - טיול ליד הבית, חפש את המטמון משפחתי, אפיית עוגיות, סרט ופופקורן, ארטיק שווה, מסעדה ביתית שאנחנו יוצרים בעצמינו...



בהצלחה!

ושרק נמשיך להאמין בעצמינו ולהיות שמחות ובטוחות!